യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5✓
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 53✓

ഉദ്ദാലക ഉവാച .

അപാര-പര്യ+ന്ത-വപുഃഫ് പരമാ+(ണു-അ)ണു-രേവ ച .
ചിദ-ചേത്യാ തദാ+ക്രാന്തൗ ന ശക്താ വാസനാ-ദയഃ .. 1

മനഃശ് ശേമു+ഷ്യഹംങ്-കാര+പ്രതിബിമ്ബൈർ/ജഡേ+ന്ദ്രിയൈഃ .
വാസനാ-വിതതാഃശ് ശൂന്യാ വേതാല+ത്രാസ-നോ+ദ്യതാഃ .. 2

തത്/കൃതേഭ്യോ വിചാ-രേഭ്യോ/ഽനുഭൂ/തേ+ഭ്യോഽപി ഭൂരിശഃ .
ഭൂയോഽ+പ്യനു-ഭവ+ത്യന്ത/-രഹം ഹി ചിദ-ലേപികാ .. 3

സ്വദുർ+ഭാവോപ-രചിതാംൻ ദേഹഃസ് സംസാര-സംസ്ഥിതിമ് .
ഗൃഹ്ണാ+ത്വഥ+ ത്യ-ജ-തു വാ+പ്യഹം ഹി ചിദ-ലേപികാ .. 4

ചിതോ ന ജന്മ-മരണേ സർവ-ഗായാ+ശ്ചിതഃഖ് കില .
കിംൻ നാമ+ മ്രിയതേ ജന്തുർ/മാര്യതേ കേന വാപി കിമ് .. 5

ചിതോ ന ജീവിതേ-നാർഥഃസ് സർവാത്മാ സർവ-ജീവിതമ് .
കിം പ്രാപ്സ്യതി കദാത്-മൈഷാ+ പ്രായതാ യദി ജീവിതമ് .. 6

ജീ+വ്യതേ+ മ്രിയതേ ചേതി കുവി-കല്പക-മാലിനീ .
കലനാ മനസാ-മേവ നാ+ത്മനോ വിമലാ+ത്മനഃ .. 7

യോ+ ഹ്യഹം/ഭാവതാം പ്രാപ്തോ ഭാവാ-ഭാവൈഃസ് സ ഗൃഹ്യതേ .
ആത്മനോ നാസ്+ത്യഹം-ഭാവോ ഭാവാ-ഭാവാഃഖ് കുതോഽ+സ്യ തേ .. 8

അഹം-ഭാവോ മുധാ മോഹോ മനശ്ച മൃഗ-തൃഷ്ണികാ .
ജഡഃഫ് പദാർഥ-സംഭാരഃഖ് കസ്യാഹംങ്-കാര-ഭാവനാ .. 9

രക്ത-മാംസ-മയോ ദേഹോ മനോ നഷ്ടംവ് വിചാരണാത് .
ജഡാ+ശ്ചിത്താ-ദയഃസ് സർവേ കുതോഽഹം/ഭാവ-ഭാവനാ .. 10

ആത്മം-ഭരിതയാ നിത്യ-മിന്ദ്രിയാണി+ സ്ഥിതാ+ന്യലമ് .
പദാർ/ഥാശ്ച പദാർ/ഥത്വേ കുതോഽഹം-ഭാവ-ഭാവനാ .. 11

ഗുണാ ഗുണാർഥേ വർത+ന്തേ+ പ്രകൃതൗ പ്രകൃതിഃസ് സ്ഥിതാ .
സദേവ സതി വിശ്രാന്തംങ് കുതോഽഹം/ഭാവ-ഭാവനാ .. 12

സർവഗം സർവ-ദേഹസ്ഥം സർവ-കാല-മയം മഹത് .
കേവലം പരമാ+ത്മാനംഞ് ചിദാത്-മൈവേഹ സംസ്ഥിതഃ .. 13

ഏവംങ് കിമാ-കൃതിഃഖ് കോ വാ കിമാ-ദേശശ്ച കിംങ്-കൃതഃ .
കിംരൂപഃഖ് കിംമയഃഖ് കോഹംങ് കിംങ് ഗൃഹ്ണാമി+ ത്യജാമി കിമ് .. 14

തേനാഹംൻ നാമ നേഹാസ്തി ഭാവാ-ഭാവോപ-പത്തിമാൻ .
അനഹംങ്-കാര-രൂപസ്യ സംബന്ധഃഖ് കേന മേ കഥമ് .. 15

അസ+ത്യല-മഹംങ്-കാരേ സംബന്ധഃഖ് കസ്യ കേന കഃ .
സംബന്ധാ-ഭാവ-സംസിദ്ധൗ വിലീനാ+ ദ്വിത്വ-കല്പനാ .. 16

ഏവം ബ്രഹ്മാത്മക-മിദംയ് യത്കിംചിജ്-ജഗതി+ സ്ഥിതമ് .
സദേ-വാസ്മി തദേ-വാസ്മി പരി-ശോചാമി കിം മുധാ .. 17

ഏകസ്മി+ന്നേവ വിമലേ പദേ സർവ-ഗതേ+ സ്ഥിതേ .
അഹംകാര-കല+ങ്കസ്യ കഥംൻ നാമോ-ദയഃഖ് കുതഃ .. 18

നാസ്ത്യേവ ഹി പദാർഥ+ശ്രീ/രാത്മ്മേ/വാസ്-തീഹ സർവഗഃ .
പദാർഥ-ലക്ഷ്മ്യാം സത്യാംഞ്ച് ച സംബ+ന്ധോസ്തി-ന കസ്യചിത് ..19

ഇന്ദ്രിയൈ/രിന്ദ്രിയൈ/രംങ്-ഗൈർ/മനോ മനസി വൽഗതി .
ചിദ-ലിപ്ത-വപുഃഖ് കേന സംബന്ധഃഖ് കസ്യ കിംങ് കഥമ് .. 20

ഉപലായഃശ്-ശലാ-കാനാം സംബന്ധോ ന യഥാ മിഥഃ .
തഥൈക+ത്രാപി ദൃഷ്ടാനാംൻ ദേഹേന്ദ്രിയ-മന+ശ്ചിതാമ് .. 21

അസ-ദഭ്യു+ത്ഥിതേ+ വ്യർഥ-മഹംകാര-മഹാ+ഭ്രമേ .
മമേദ-മിദ-മസ്യേതി വിപ+ര്യസ്ത-മിദംഞ്ച് ജഗത് .. 22

അത+ത്ത്വാലോക-ജാതേയ-മഹംങ്-കാര-ചമത്/കൃതിഃ .
താപേന ഹിമ-ലേഖേവ തത്ത്വാ-ലോകേ വിലീ-യതേ .. 23

ആത്മനോ+ വ്യതിരേ-കേണ ന കിംചി-ദപി വിദ്യതേ .
സർവം ബ്ര+ഹ്മേതി മേ തത്ത്വ/മേതത്തദ്-ഭാവയാ+മ്യഹമ് .. 24

അഹംകാര+ഭ്രമ+സ്യാസ്യ ജാതസ്യാ-കാശ-വർണവത് .
അപുനഃസ്-സ്മരണം മന്യേ നൂനം വിസ്മരണം വരമ് .. 25

സമൂലം സംപരി+ത്യജ്യ ചിരാ-യാഹംങ്-കൃതി+ഭ്രമമ് .
തിഷ്ഠാ+മ്യാത്മനി ശാന്താ+ത്മാ ശരത്-ഖം ശരദീവ ഖേ .. 26

ദദാ+ത്യനർഥ-നിചയം വിസ്താര-യതി ദുഷ്-കൃതമ് .
വിസ്താര-യതി സംതാപ/മഹം-ഭാവോനു-സംഹിതഃ .. 27

സ്ഫുര+ത്യഹംങ്-കാരഘനേ ഹൃ+ദ്ദ്യോമ്നി സലിലാ+ത്മനി .
വികസ+ത്യഭിതഃഖ് കായ-കദമ്ബേ ദോഷ-മഞ്ജരീ .. 28

മരണംഞ്ജീവിതോ-പാന്തംഞ്ജീവിതം മരണാ+ന്ത-ഗമ് .
ഭാവോ/ഭാവാ+ദ്യവ+ച്ഛിന്നഃഖ് കഷ്ടേയംൻ ദുഃഖവേദനാ .. 29

ഇദം ലബ്ധമിദം പ്രാപ്സ്യാ/മീ+ത്യാർ/തിർ/ദാഹ-കാരിണീ .
ന ശാ+മ്യ+ത്യർക-രത്നാനാംങ്ഗ്രീഷ്മേ/+ഗ്നി-രിവ ദുർ/ധിയാമ് .. 30

നാസ്തീദ-മിദ-മസ്തീതി ചിന്താ ധാവ+ത്യഹംങ്-കൃതിമ് .
ജഡാ-ശയാ ജഡാ-മഭ്ര-മാലാ ശൈലാ-വലീ-മിവ .. 31

അഹംഭാവേ പരി+ക്ഷീണേ ശുഷ്കഃസ് സംസാര-പാദപഃ .
ഭൂയഃഫ് പ്രയ+ച്ഛ+ത്യരസോ/ ന പാഷാണ-വദംങ്-കുരമ് .. 32

സ്വതൃഷ്ണാ-കൃഷ്ണ-ഭോഗി+ന്യോ ദേഹ+ദ്രുമ-കൃതാലയാഃ .
ക്വാപി യാന്തി വിചാരാ+ത്മ/+ന്യാഗതേ വിനതാ-സുതേ .. 33

അസദ+ഭ്യുത്ഥിതേ വി+ശ്വേ ത+ജ്ജാതേ ഭ്രമ-സന്മയേ .
അസ+ന്മയ-പരി+സ്പന്ദേ+ ത്വഹംൻ ത്വം ചേതി കഃഖ് ക്രമഃ .. 34

ഇദംഞ്ജഗ-ദുദേ-ത്യാദാ/വകാരണ-മകാരണാത് .
യദ-കാരണ-മുദ്ഭൂതംൻ തത്സ-ദി+ത്യു+ച്യതേ കഥമ് .. 35

അപ+ര്യന്ത-പുരാകാലേ മൃദി കുമ്ഭ/ ഇവാകൃതിഃ .
ദേഹോ/ഭവദി-ദാനീംൻ തു/ തഥൈ/വാസ്തി ഭവി+ഷ്യതി .. 36

മധ്യേ-തര-പയോ-മാത്രംങ്കംചിത്-കാലംഞ്ചലാചലമ് .
ആ+ദ്യന്ത-സൗ+മ്യതേ+ ത്യക്ത്വാ വാരി വീചി-തയാ യഥാ.. 37

അസ്മിൻക്ഷണ-പരി+സ്പന്ദേ ദേഹേ വിസരണോ+ന്മുഖേ .
തരങ്ഗേ ച നിബദ്ധാ+സ്ഥാ യേ ഹതാ+സ്തേ കുബു+ദ്ധയഃ .. 38

പ്രാക്/പുരസ്/താച്ച സർവാണി സന്തി വസ്/തൂനി നാഭിതഃ .
മധ്യേ സ്ഫുട+ത്വ/മേതേഷാംങ് കൈവാസ്ഥാ ഹത-രൂപിണീ .. 39

ചിത്തം പൂർവം പുരസ്താച്ച ചി+ദ്ദേശം ശാന്ത-മിത്യപി .
സദ-സദ്വാ ഖലീനം മധ്യേ/+സ്/മിൻ-കിംൻ തവോ+ദിതമ് .. 40 (15 letters)

യഥാ+ സ്വപ്ന-വികാരേഷു യഥാ സംഭ്രമ/ദൃഷ്ടിഷു .
യഥാ വാ മദ-ലീലാസു യഥാ നൗയാന-സംഭ്രമേ .. 41

യഥാ ധാതു-വികാരേഷു യഥാ ചേ+ന്ദ്രിയ-വിക്ലവേ .
യഥാതി-സംഭ്രമാ-നന്ദേ ദോഷാ-വേശ-ദ-ശാ-സു ച .. 42

ദൃശ്യതേ+ ക്ഷീയതേ ചൈവ രൂപം സദ-സതോ+ശ്ചലമ് .
തഥൈ-വേയ-മിഹ+ ത്വേഷാ കാലേ+ ന്യൂനാതി-രിക്തതാ .. 43

സാ ച+ത്വയാ കൃതാ നിത്യംഞ്ച് ചിത്ത ദുഃഖ-സുഖോ-ദയേ .
യഥാ വിയോഗ-യാമി+ന്യോ മതയോ ഹന്തി രാഗിണമ് .. 44

മയൈ/വേഹാസ-ദഭ്യാസാ+ന്മി+ഥ്യാ സദിവ ല+ക്ഷ്യസേ .
മൃഗ-തൃഷ്ണേവ തേനൈ-തത്/-ത്വത്/കൃതം മത്കൃതം ഭവേത് .. 45

യദിദംങ്ച് കിംചിദാ-ഭോഗി ത+ത്സർവംൻ ദൃശ്യ-മണ്ഡലമ് .
അവസ്ത്വിതി വിനിർ-ണീയ മനോ യാ+ത്യ-മനഃഫ്-പദമ് .. 46

അവസ്ത്വിദ-മിതി+ സ്ഫാരേ രൂഢേ മനസി നിശ്ചയേ .
ഹേമന്ത ഇവ മഞ്ജര്യഃഹ ക്ഷീയന്തേ ഭോഗ-വാസനാഃ .. 47

ചിത്ത്വാദ്-ദൃഷ്ടാ+ത്മനാ നൂനം സംത്യക്ത-മനനൗ/ജസാ .
മനസാ വീത-രാഗേണ+ സ്വയം സ്വ+സ്ഥേന ഭൂയതേ .. 48

പര-മാത്മാ-നലേ+ ക്ഷിപ്തം സംവൃ+ത്ത്യാ/വയവം സ്വയമ് .
ദഗ്ധ്വാ+ത്മാന-മലംഞ്ച് ചിത്തം ശുദ്ധതാ-മേതി ശാ+ശ്വതീമ് .. 49

ദേഹ-മന്യതയാ ദൃഷ്ട്വാ+ ത്യക്ത്വാ വിഷയ-വാസനാമ് .
വിനാശ-മുരരീ-കൃത്യ മനോ ജയതി വീരവത് .. 50

മനഃശ് ശത്രുഃശ് ശരീരസ്യ ശരീരം മനസോ രിപുഃ .
ഏകാ-ഭാവേന ന+ശ്യേതേ ആധാരാ-ധേയ-കാര്യവത് .. 51

രാഗ+ദ്വേഷ-വതോർ/നിത്യ/മ+ന്യോ+ന്യാതി/വിരുദ്ധയോഃ .
ഏതയോർ/മൂലകാഷേണ വിനാശഃഫ് പരമം സുഖമ് .. 52

ഏതയോ-രേക-സംസ്ഥാനേ മൃതിരി+ത്യേവ യാ കഥാ .
സാ+ വ്യോമ്+ന്യയാ+ സ്ത്രിയാ ഭുക്താ ധരേതി കഥയാ സമാ 53

അകൃ+ത്രിമ-വിരോ-ധസ്ഥൗ/ യത്ര സംഘടിതാ-വുഭൗ .
ധാരാ ഇവ പത+ന്ത്യേവ ത+ത്രാനർഥ-പരമ്പരാഃ .. 54

മിഥോ വിരുദ്ധ-സംസർഗേ രതി-മേ+ത്യ/ധമോ ഹി യഃ .
ത്യ+ക്തവ്യഃസ് സപത+ദ്വാരാ-വഗ്നി-രാശാവ-ലേപനേ .. 55

സംകല്പേന മനഃഫ്/ പുഷ്ട്വാ ശരീരം ബാല-യക്ഷവത് .
ആയുരേ-വാശനാ+ന്യസ്മൈ സ്വ-ദുഃഖാനി+ പ്രയച്ഛതി .. 56

തർ-ദുഃഖൈസ്-താപിതോ ദേഹോ മനോ ഹന്തു-മഥേ+ച്ഛതി .
പുത്രോ/ഽപി ഹന്തി പിതര-മാത-തായി-പദംങ്ച് ഗതമ് .. 57

നാസ്തി ശത്രുഃഫ് പ്രകൃ+ത്യൈവ നച മിത്രംങ്ച് കദാചന .
സുഖദം മിത്ര-മിത്യുക്തംൻ ദുഃഖദാഃശ് ശത്രവഃസ് സ്മൃതാഃ .. 58

ദേഹോ ദുഃഖാ+ന്യനു-ഭവൻഥ്.സ്വമനോ ഹന്തുമിച്ഛതി .
ദേഹം മനഃസ് സ്വദുഃഖാനാം സംകേതം കുരുതേ+ ക്ഷണാത് .. 59

ഏവം മിഥോ ദുഃഖ-ദയോഃശ് ശ്ലിഷ്ടയോഃഖ് കഃസ് സുഖാ-ഗമഃ .
ഏതയോർ/ദേഹ-മനസോർ/ജാ+ത്യൈ-വാതി-വിരുദ്ധയോഃ .. 60

മന+സ്യേവ പരി+ക്ഷീണേ ന ദേഹോ ദുഃഖ-ഭാജനമ് .
തത്/ക്ഷയോത്/കതയാ നിത്യംൻ ദേഹോ്ഽപി പരിധാവതി .. 61

നഷ്ടാ-നഷ്ട-മനർഥായ ശരീരം പദമാ-പദാമ് .
അലബ്ധാ+ത്മ/വിവേകേന മനസാ സു+പ്ര-ജായതേ .. 62

ഏതേ മനഃശ്-ശരീരേ ഹി മിഥഃഥ് പീവരതാംങ് ഗതേ .
ജഡ-രൂപേ ഹി വപുഷാ പയോദ-സരസീ യഥാ .. 63

മിഥോ ദുഃഖായ സംപന്നേ ഏകരൂപേ+ ദ്വിധാ+ സ്ഥിതേ .
വ്യവഹാര-പരേ സാർധംൽ ലോകേ വാര്യ-നലാ-വിവ .. 64

ചിത്തേ+ ക്ഷയിണി സംങ്-ക്ഷീണേ ദേഹോ+ഹ്യാ/മൂലിതോ ഭവേത് .
വർധമാനേ തരുരിവ ശത-ശാഖഃഥ് പ്രവർതതേ .. 65

ക്ഷീയതേ മനസി+ ക്ഷീണേ ദേഹഃഥ് പ്രക്ഷീണ-വാസനഃ .
മനോ ന+ ക്ഷീയതേ+ ക്ഷീണേ ദേഹേ തത്/ക്ഷപയേ+ന്മനഃ .. 66

സംകല്പ-പാദപംൻ തൃഷ്ണാ/ലതംഞ് ഛിത്ത്വാ മനോ-വനമ് .
വിതതാം ഭുവ-മാസാദ്യ വിഹരാമി യഥാ-സുഖമ് .. 67

പ്രക്ഷീയ-മാണമേ-വേദംൻ ന മനോ മനസി+ സ്ഥിതമ് .
പ്രശാമ്യ+ദ്വാസനാ-ജാലം പ്രാവൃഡ+ന്ത ഇവാമ്/ബുദഃ .. 68

ധാതൂനാം സംനിവേശോ്ഽയംൻ ദേഹ-നാമാ രിപുർ-മമ .
പ്ര+ക്ഷീയമാണേ മനസി ഗല+ത്വേഷോ്ഽവ-തിഷ്ഠതു .. 69

യദർഥംങ് കില ഭോഗ+ശ്രീർ/വാഞ്ഛതേ+ സ്വകലേ-വരമ് .
തന്മേ നാപി ന ത+സ്യാഹംങ് കോ്ഽർഥഃസ് സുഖ-ലവേന മേ .. 70

നാഹംൻ ദേഹ ഇതി+ ത്വസ്മി+ന്യുക്തിമാ-കർണയ+ ക്രമേ .
സർവാങ്ഗേ+ഷ്വപി സഥ്-സ്യേവ ശവഃഖ് കസ്മാന്ന വൽഗതി .. 71

തസ്മാ+ദ്ദേഹാ-ദതീ-തോ്ഽഹംൻ നിത്യോ്ഽനസ്ത-മിത+ദ്യുതിഃ .
യഃസ് സങ്ഗം ഭാസ്വതാ+ പ്രാപ്യ വേദ്മി+ വ്യോമനി ഭാസ്കരമ് .. 72

നാ+ജ്ഞോ്ഽഹംൻ നച മേ ദുഃഖംൻ നാനർഥോ ന-ച ദുഃഖിതാ .
ശരീര-മസ്തു മാവാ+സ്തു+ സ്ഥിതോസ്മി വിഗത+ജ്വരഃ .. 73

യ+ത്രാത്മാ തത്ര ന മനോ/ നേ+ന്ദ്രിയാണി ന വാസനാഃ .
പാമരാ പരി-തിഷ്ഠന്തി നികടേ ന മഹീഭൃതഃ .. 74

പദംൻ തദനു-യാതോ്ഽ+സ്മി/ കേവലോ+സ്മി ജയാ+മ്യഹമ് .
നിർവാണോ+സ്മി നിരം/ശോസ്മി നിരീ-ഹോ+സ്മി നിരീപ്-സിതഃ .. 75

ഇദാനീ-മസ്+(മി-അ)സം-ബദ്ധോ മനോ-ദേഹേ+ന്ദ്രി/യാദിഭിഃ .
പൃഥ+ക്കൃതസ്യ തൈലസ്യ തിലൈർ/വിഗ-ലനൈ/രിവ .. 76

സ്വസ്മാത്/പദ-വരാ-ദസ്മാ+ല്ലീലയാ ചലിതസ്യ മേ .
പൃഥ+ക്കൃത-മതേഃഖ് കിംച പരിവാരോ+ ഹ്യയം ശുഭഃ .. 77

സ്വ+ച്ഛതോർജി/തതാ സത്താ ഹൃ+ദ്യതാ സ+ത്യതാ+ ജ്ഞതാ .
ആനന്ദി-തോപ-ശമിതാ സദാ ച മൃദു-ഭാഷിതാ .. 78

പൂർണതോ-ദാരതാ സ+ത്യാ കാന്തി-മത്തൈക-താനതാ .
സർവൈ/കതാ നിർ/ഭയതാ+ ക്ഷീണ+ദ്വിത്വ-വികല്പതാ .. 79

നി+ത്യോദിതാഃസ് സമാഃസ് സ്വസ്ഥാഃസ് സുന്ദര്യഃസ് സുഭഗോ-ദയാഃ .
മമൈ-കാത്മ-മതേർ/നിത്യംങ്ങ് കാന്താ ഹൃദയ-വല്ലഭാഃ .. 80

സർവഥാ സർവദാ സർവം സർവസ്മിൻഥ്.സംഭവ+ത്യതഃ .
സർവം പ്രതി മമ+ ക്ഷീണേ വാഞ്ഛാ-വാഞ്ഛേ സുഖാ-സുഖേ .. 81

വിഗത-മോഹ-തയാ വിമനസ്-തയാ
ഗത-വികല്പന-ചിത്ത-തയാ+ സ്ഫുടമ് .
ഉപര-മാ+മ്യഹ-മാത്മനി ശീതലേ
ഘന-ലവഃശ് ശര-ദീവ നഭസ്/തലേ .. 82

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ ഉദ്ദാലക-വിചാര-വിലാസോ നാമ+ ത്രി/പഞ്ചാശഃസ് സർഗഃ .. 53 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
3.11.2023